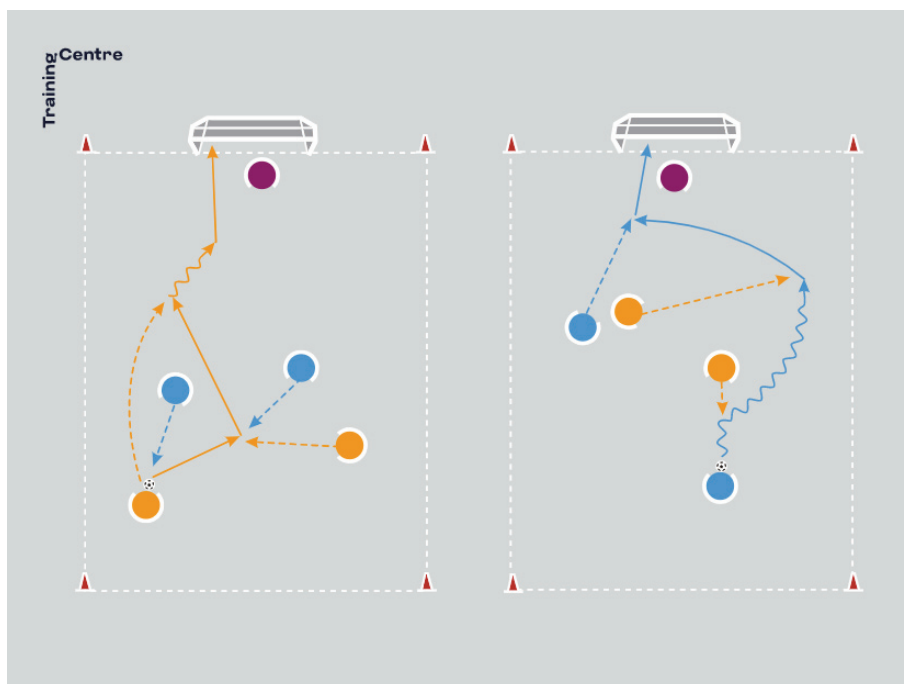


DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE : 2 CONTRE 2 AVEC UN GARDIEN



Organisation

- Demandez aux joueurs de former leurs propres équipes et de choisir un partenaire
- Les joueurs disputent un 2 contre 2 mais tirent dans le même but Mélangez garçons et filles en fonction du niveau, le cas échéant
- Règles de football normales, mais à 2 contre 2
- Après trois ou cinq buts, un joueur de champ permute avec le gardien de but
- Rotation des paires pour qu'elles jouent contre d'autres paires, sur d'autres terrains
- Créez une forme de tournoi (les gagnants accumulent des points)

Comment rendre l'exercice plus facile

- Utilisez des buts plus grands
- Une équipe peut commencer avec le ballon de l'autre côté du terrain

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Un même joueur ne peut marquer plusieurs buts consécutivement : les paires doivent veiller à alterner les buteurs
- Définissez des conditions pour marquer, par exemple jeu à une touche de balle, etc.

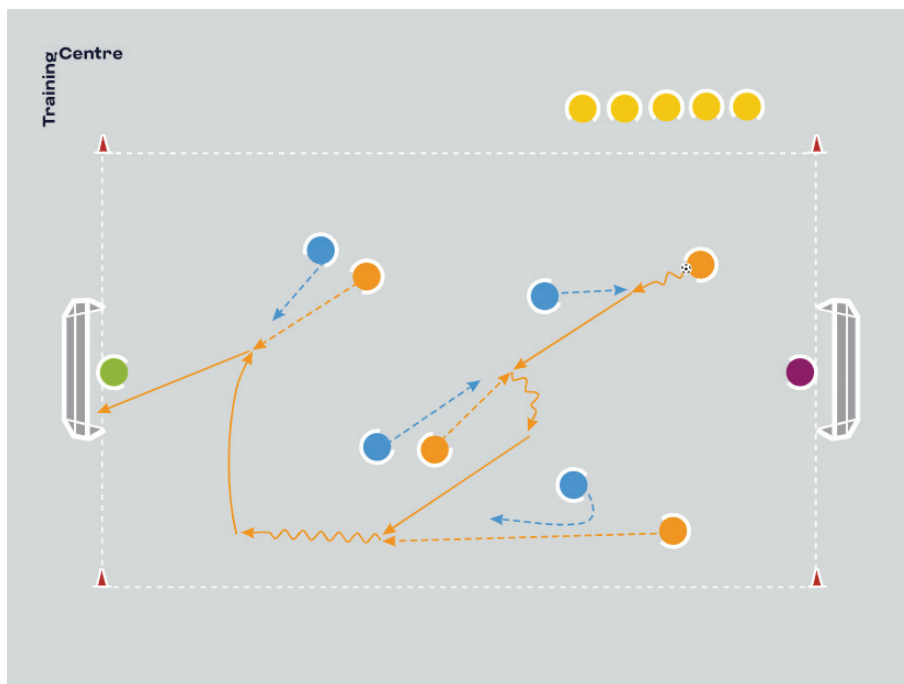
Bonnes questions à poser aux joueurs

- Qu'est-ce que ça fait de jouer à deux ?
- Que devez-vous faire pour réussir ?
- Quand pensez-vous que vous devriez dribbler ?

Conseils de sécurité

- Établissez une zone de sécurité entre chaque mini-terrain

MISE EN APPLICATION : 5 CONTRE 5, 2 BUTS ET AVEC GARDIENS, JEU LIBRE



Organisation

- Formez trois équipes en nombre égal et délimitez un terrain Mélangez garçons et filles en fonction du niveau, le cas échéant
- Créez plus de terrains s'il y a plus d'équipes
- Deux équipes jouent et après trois minutes ou trois buts, une équipe permute avec l'équipe au repos
- Rotation des gardiens de but à chaque match ou après chaque but!

Comment rendre l'exercice plus facile

- Une équipe peut jouer en supériorité numérique

Comment rendre l'exercice plus difficile

- Une équipe peut jouer en infériorité numérique
- Limitez le nombre de touches de balle autorisées par joueur
- Le gagnant reste, le premier but donne la victoire

Bonnes questions à poser aux joueurs

- Pouvez-vous vous organiser et placer les joueurs ?
- Pouvez-vous essayer d'agrandir l'espace occupé en mettant plus de distance entre les joueurs ?
- Que pouvez-vous faire en tant qu'équipe lorsque vous perdez le ballon ?

Conseils de sécurité

- Créez une zone de sécurité entre chaque terrain
- Accordez un peu de repos entre chaque mini-match ainsi que des pauses boissons si nécessaire